

14.032 Palacinky jablkové

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
mlieko	9,00	9,00	11,00	11,00	13,00	13,00	16,00	16,00
múka hladká	5,00	5,00	7,00	7,00	8,50	8,50	10,50	10,50
vajcia	18	0,90	22	1,10	26	1,30	30	1,50
cukor kryštálový	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
olej	1,30	1,30	1,60	1,60	1,80	1,80	2,20	2,20
cukor práškový	0,70	0,70	0,90	0,90	1,00	1,00	1,40	1,40
soľ	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10
cukor škoricový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
jablká	7,00	4,50	9,00	6,00	10,00	6,65	12,00	7,30
hmotnosť porcie v g	180		220		260		300	

Receptúra

Výrobný postup

Z mlieka, múky, žltkov, cukru, soli a snehu z bielkov vymiešame hladké cesto, do ktorého zapracujeme umyté, očistené a postrúhané jablká. Palacinky pečieme z oboch strán. Upečené palacinky poskladáme, posypeme práškovým a škoricovým cukrom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1756	421	9,78	16,2	0,0	57,0	2,6	126,5	1,4	0,047	0,1	0,2	4,0	0,9
B	2331	559	12,98	20,1	0,0	78,7	3,6	156,8	1,9	0,059	0,2	0,3	5,4	1,2
C	2742	658	15,58	22,9	0,0	94,0	4,3	185,8	2,3	0,070	0,2	0,3	6,3	1,5
D	3394	815	19,11	27,9	0,0	117,3	5,4	228,6	2,8	0,084	0,3	0,4	7,9	1,8